Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Vegan /

Miso-Auberginen

Ich pendle bereits seit einigen Jahren zwischen Berlin und München. Ich liebe beide Städte und habe in beiden Städten ein Zuhause gefunden und Routinen entwickelt. Für meine Arbeit als Foodbloggerin, Rezeptentwicklerin, Fotografin, Autorin, Contentcreator, Foodstylistin, … (ganz schön viele Jobs auf einmal…) bin ich immer auf der Suche nach neuem kreativen Input. Ich gehe immer mit offenen Augen durch die Welt. Inspiration für neue Rezepte suche und finde ich unter anderem gerne auf Wochenmärkten. Berlin hat viele schöne Wochenmärkte zu bieten. Sehr gerne gehe ich auf den Öko-Markt am Kollwitzplatz. In München liebe ich es ganz Klischeehaft über den Viktualienmarkt zu schlendern und mich von all den frischen Produkten inspirieren zu lassen. So auch letzte Woche , als mir an einem Stand diese ganzen unterschiedlichen Auberginen ins Auge gefallen sind. Klein, groß, dick, dünn, lang, kurz, bauchig, schmal, dunkel, hell, gestreift, ….

Auberginen gibt es in sooo vielen Farben, Formen und Varianten, da habe ich spontan alle eingepackt. Ich habe sowieso schon lange von mit Miso glasierten Auberginen geträumt. Ich stehe total auf den Geschmack von hellem Miso - zu Spinat auch mega gut und ganz klassisch für Suppen sowieso super. Wie sich die Paste auf Auberginen machen wird, darauf war ich sehr gespannt. Ich habe die Glasur mit Sake, Mirin und etwas Zucker angerührt. Im Backofen werden die Auberginen butterzart und die Glaser verleiht den Auberginen einen ganz besonderen Geschmack. Wichtig ist die Auberginen zu halbieren, vor dem Backen leicht zu salzen und mindestens 30 Minuten stehen zu lassen. Es werden sich kleine Wassertröpfchen auf der Oberfläche bilden, die man dann einfach mit einem Küchentuch abtupfen kann - Auberginen bestehen nämlich zu ganzen 93% aus Wasser! Dieser Schritt sorgt dafür, dass die Auberginen weniger wässrig und im Endergebnis wesentlich cremiger sind.

Anschließend wird die Glasur großzügig auf den Auberginen verteilt. Nach dem Backen kann man nach Belieben alles Mögliche als Topping verwenden - toll passt hierzu Chili, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Sesam Granatapfel,… Den Vorlieben und Geschmäckern sind keine Grenzen gesetzt. Dazu kann man einen knackigen Salat servieren und/oder Reis. Ein tolles vegetarisches Gericht für Alle, die Auberginen und Miso lieben!

Ich habe mich mal ein bisschen intensiver mit der Aubergine auseinandergesetzt und als erstes gelernt, dass es sich bei der Aubergine um eine Beere handelt. Lustig, oder?! Ich hätte sie definitiv nicht in der Kategorie Beere eingeordnet. Ebenso spannend finde ich, dass wohl die ersten nach Europa importierten Auberginen weiß gewesen sind. Daher stammt auch der Name Eggplant, Eierfrucht. Obwohl es sich bei der Aubergine um eine Beere handelt, ist ihr Zuckergehalt sehr, sehr gering. Umso reicher ist die Aubergine hingegen an Ballststoffen, welche das Sättigungsgefühl steigern und die Darmtätigkeit fördern. Und auch in Sachen Vitaminen, Mineralstoffen und

Spurenelementen muss sich die Aubergine nicht verstecken. Gerade im Bereich der sogenannten „sekundären Pflanzenstoffe“ überzeugt die Aubergine. Viele weitere Hintergrundinformationen rund um die Aubergine und eine ganze Menge Auberginen-Rezepte findet Ihr übrigens bei den Auberginen-Experten vom holländischen *Auberginenverband*.

Anzeige // Vielen Dank an meinen Werbepartner holländischer Auberginenverband

Zutaten für 4 Portionen

- 4 - mittelgroße Auberginen
- 1 EL - Meersalz
- 2 EL - Mirin
- 2 EL - Sake
- 1 EL - Zucker
- 1 EL - Sesamöl
- 100 gr - helle Misopaste

Toppings nach Belieben

- - Sesam
- - schwarzer Sesam
- - Granatapfel
- - Chili-Flakes
- - Koriander

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen, längs halbieren und mit einem scharfen Messer die Oberfläche der Aubergine (Schnittfläche) rautenförmig einschneiden. Nun großzügig mit dem Meersalz bestreuen. Die Auberginen für etwa 20 Minuten bei Seite stellen. Das Salz wird der Aubergine Wasser entziehen.
2. Nach 20 Minuten die Wassertröpfchen und das restliche Salz mit einem Küchentuch von der Schnittseite der Auberginen tupfen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. In einem Kochtopf Mirin, Sake, Zucker, Sesamöl und die helle Misopaste erhitzen und zu einer homogenen Paste verrühren.
5. Die Auberginen mit der Paste bestreichen. Die Auberginen auf einem Backblech platzieren und für etwa 30 Minuten im Backofen garen.
6. Nach Belieben mit Sesam, Granatapfel, Chili, Korinander... bestreuen und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia